نصائح لتحقيق أقصى استفادة من رمضان كأم

تمتع الأمهات ببركات رمضان أثناء رعاية أطفالهن؟ هذا هو السؤال الذي يُطرح علي كثيرًا كأم لأربعة أطفال ، وفيما يلي أشارك نصائحي التي ساعدتني منذ أن أصبحت أماً منذ ما يقرب من عقد من الزمان!

نصائح الأمهات المسلمة للأمهات خلال شهر رمضان:

إدعوا:

كما المسلمه الأمهات الذين يعيشون حياة مزدحمة، فإنه يمكن أن يكون صعبا لرعاية أطفالنا و لتلبية جميع الواجبات الشرعية لدينا، ومع ذلك ، على الرغم من أنه قد يمثل تحديًا ، إلا أنه بالتأكيد ليس مستحيلاً .

ما يجعل من الممكن القيام بجميع واجباتنا هو عون الله وحده (سبحانه وتعالى) ، لأن الله سبحانه وتعالى هو الذي يعطينا أمهات الصبر. فاجعل الدعاء الصادق أن يعطيك الله صبرًا وقوة ، وأنه يساعدك في الأوقات الصعبة.

"وَقَالَ رَبِكُ: ادعُنِي أَجِيبُكَ" القرآن 40: 60

"اذكرني ، وسوف أذكرك ، وشكرني ، ولا ترفضني" القرآن 2: 152

نصائح الأم المسلمة للأمهات خلال شهر رمضان

ضع أهدافًا واقعية: علينا أن نضع في اعتبارنا أننا نعيش حياة مختلفة عن بعضنا البعض ، في ظل ظروف مختلفة. قد يكون بعضنا أمهات يعملن بدوام كامل أو جزئي خارج المنزل ، في حين أن البعض منا يقيمون في المنزل أمهات يعتنين بأطفال صغار ، أو أطفال ذوي احتياجات خاصة. يختلف عدد الأطفال لدينا وأعمارهم ، وكذلك مقدار المساعدة التي نحصل عليها من العائلة والأصدقاء. لهذه الأسباب بالذات ، من المهم ألا تقارن نفسك بالآخرين.

عندما أقول إننا يجب ألا نقارن أنفسنا بالآخرين ، أعني في كل جانب ؛ بما في ذلك العبادة لدينا في رمضان. على سبيل المثال، لمجرد أن

تسمع من هدف أخت لإكمال القرآن مرتين في رمضان، وهذا لا يعني أنك الآن ديك أن تفعل الشيء نفسه. بالطبع ، من شأن ذلك أن يفيدك وسوف تكافأ كثيرًا ، ولكن عليك أن تضع في اعتبارك وضعك الشخصي. ربما يكون لهذه الأخت أطفال أكبر سنًا ، أو لديها مساعدة إضافية لرعاية الأسرة ، بينما قد يكون لديك أطفال صغار بمساعدة قليلة أو بدون مساعدة على الإطلاق.

يعني وضع أهداف غير واقعية أنك تجهز نفسك للفشل. إذا حاولت إكمال القرآن مرتين مع ثلاثة أطفال صغار في حاجة دائمة إلى اهتمامك ، فقد يحدث هذا وقد لا يحدث. ربما ستبدأ في قراءة الفصول القليلة الأولى ، ثم تستسلم تمامًا ؛ مما يتركك بلا حافز لإكمال حتى نصف القرآن خلال شهر رمضان. ومع ذلك ، إذا قمت بإعداد قائمة بالأهداف الإسلامية التي يمكن تحقيقها والتي تعرف أنه يمكنك الوصول إليها ، فسوف تكمل هذه القائمة إن شاء الله ، وسوف تشعر بالحافز للاستمرار!

اطلب الدعم: لا تخف من طلب المساعدة. اطلب من أطفالك الأكبر سنًا أو من زوجك المساعدة في تحضير الإفطار والمساعدة في الأعمال المنزلية طوال اليوم. إذا كانت والدتك أو أخواتك أو أصدقاؤك يمرون بهذا الوقت من الشهر حيث لا يستطيعون الصيام لمدة أسبوع ، ففكر في ترك أطفالك معهم لبضع ساعات في اليوم خلال ذلك الأسبوع ، حتى تتمكن من قراءة بعض القرآن الكريم بشكل مستمر دون انقطاع. وبالمثل ، اطلب من أفراد الأسرة والأصدقاء الحضور أثناء فترة التراويح ، حتى يتمكنوا من الإشراف على الأطفال أثناء الصلاة بسلام.

أهمية الذكر:

للذكر فوائد كثيرة جدًا ، لذلك يجب أن نحاول بذل أكبر قدر ممكن من الذكر طوال شهر رمضان – لا تنسوا ، المكافآت تتضاعف بمقدار 70 خلال هذا الشهر!